Schmerzen in der Lendenwirbelsäule loswerden:

Beweglichkeit

Teste deine Beweglichkeit – Damit du nie wieder Übungen machst, die dir nichts bringen!

Kennst du folgende Situation?

- Du hast Schmerzen im unteren Rücken (Lendenwirbelsäule).
- Du hast Dehnübungen gezeigt bekommen, aber die wollen einfach nicht helfen?

Das könnte daran liegen, dass du mit diesen Übungen nicht an der Ursache für dein Problem arbeitest!

Nie wieder Übungen, die nicht helfen!

Es ist elementar für deinen Erfolg gegen die Rückenschmerzen, dass du an der Ursache arbeitest. Ansonsten kannst du deine Schmerzen nicht loswerden.

Mit dieser Checkliste kannst du herausfinden, ob du eine Bewegungseinschränkung in folgenden Bereichen hast:

1. In der Brustwirbelsäule
2. In der Lendenwirbelsäule
3. Im Hüftgelenk

Das sind die häufigsten Regionen, die durch eine Bewegungseinschränkung Rückenschmerzen begünstigen können.

Gesundheits-HELDIN.de

Wie funktioniert die Checkliste?

1. Du machst nacheinander die beschriebenen Tests
2. Du kreuzt an, wie du in den einzelnen Tests abschneidest
3. Kreuzt du in einem Test „reduziert“ an, dann solltest du Übungen machen, um in diesen Bereich mobiler zu werden
4. Falls du eine Testdurchführung nicht verstehst, schaue es dir gerne in meinem Video an: www.gesundheitsheldin.de/rückenschmerzen-therapie-1-beweglichkeit.html

Gesundheits-HELDIN.de

Klingt einfach oder? Dann starte doch am besten JETZT!

Gesundheits-HELDIN.de

Wichtiger Hinweis zu Schmerzen

- Deine Bewegung kann in den Tests entweder dadurch limitiert sein, dass es „einfach nicht weiter geht“, du ein Dehnungsgefühl hast, oder es zu Schmerzen kommt
- Falls du Schmerzen bei den Tests hast:
  - Du solltest bei all diesen Tests immer nur bis an die Schmerzgrenze gehen, nie darüber hinaus!
  - Wenn Schmerzen deine Bewegung beenden, solltest du „reduziert“ ankreuzen
  - Wichtige Infos zur Übungsdosierung bei Schmerzen findest du in meinem Video ab Minute 18:28

  www.gesundheitsheldin.de/rückenschmerzen-therapie-1-beweglichkeit.html

Gesundheits-HELDIN.de

Was brauchst du für die Tests?

1. Bequeme Kleidung, die dich in deiner Beweglichkeit nicht einschränkt
2. Eine Matte (optional, du kannst es auch auf dem Boden machen)
3. Eine Kamera (Smartphone reicht vollkommen)
4. Ein Stativ (Alternative: zwei etwas dickere Bücher, zwischen denen du das Smartphone einklemmen kannst)

Gesundheits-HELDIN.de

Beweglichkeit der Brustwirbelsäule 1

Beidseitiger Armhebetest

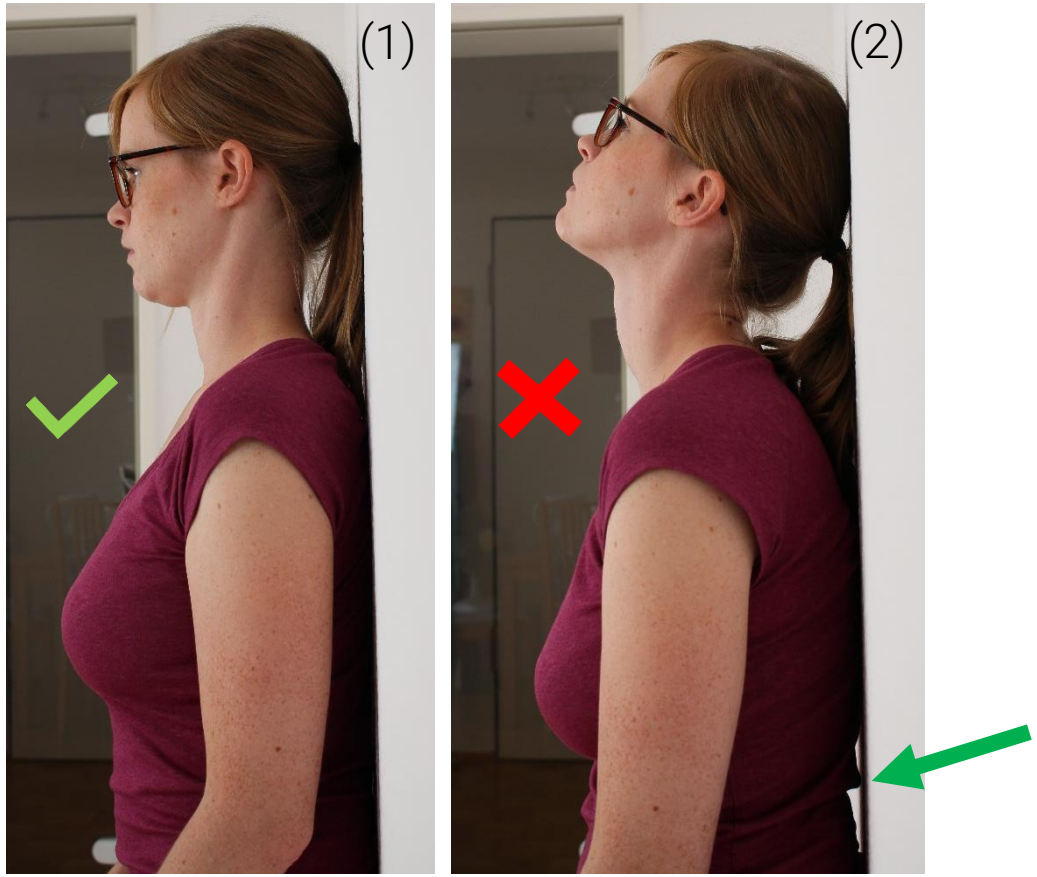
- Stelle dich seitlich zur Kamera
- Du solltest in der Lage sein, beide Arme gerade nach oben heben zu können (1)
- Streckt sich deine Brustwirbelsäule (1), mache ein Kreuz bei „normal“
- Bleibt der Rücken rund (2), mache ein Kreuz bei „reduziert“

Test	Normal	Reduziert
Beidseitiger Armhebetest		

Gesundheits-HELDIN.de

Beweglichkeit der Brustwirbelsäule 2

Occiput-to-wall Test



- Stelle dich seitlich zur Kamera an die Wand, im unteren Rücken hast du noch eine Handbreit Platz zur Wand (Pfeil)
- Du solltest in der Lage sein, den Kopf an die Wand zu legen, dein Blick schaut geradeaus (1)
- Musst du den Kopf in den Nacken legen, um die Wand zu berühren (2), mache ein Kreuz bei „reduziert“

Test	Normal	Reduziert
Occiput-to-wall Test		

Gesundheits-HELDIN.de

Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

Beugung, zwei Varianten

Variante Stand

Variante Sitz

- Stelle dich seitlich zur Kamera
- Du solltest in der Lage sein, den gesamten Rücken gleichmäßig rund zu machen, Knie sind gestreckt (1)
- Kreuze „reduziert“ an wenn du in der Lendenwirbelsäule gerade bleibst (2)
- Wichtig: bei beiden Varianten ist es nicht wichtig, ob du die Füße berühren kannst, sondern wie die Rundung des Rückens aussieht

Anmerkung: auch ich würde ein Kreuz bei reduziert machen, da ich den unteren Rücken nicht runden kann, ich hole das aus der Brust, siehst du das?

Test	Normal	Reduziert
Rücken runden Stand		
Rücken runden Sitz		

Gesundheits-HELDIN.de

Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

Drehung

- Du brauchst keine Kamera
- Du legst dich auf die Seite, Hüfte ca. 45°, Knie ca. 90° gebeugt (1)
- Strecke den oberen Arm und versuche, die Schulter auf dem Boden abzulegen (2,3)
- Achte darauf, das Becken nicht mitzudrehen
- Kreuze „reduziert“ an wenn du die Schulter nicht ablegen kannst

Test	Normal	Reduziert
Drehung in Rückenlage		

Gesundheits-HELDIN.de

Beweglichkeit der Hüfte

Streckung

- Stell dich seitlich zur Kamera
- Füße einen Schritt weit auseinander stellen
- Becken nach hinten kippen (1)
- Verlagere das Gewicht auf das vordere Bein, Ferse bleibt am Boden, Knie gestreckt (2)
- Kreuze „reduziert“ an wenn eine oder mehrere der folgenden Dinge zutrifft:
  - (3) das Becken aufdrehen musst
  - Du die Ferse anheben musst
  - Du den Rücken ins Hohlkreuz bringen musst
  - Du das Knie beugen musst

Test	Normal	Reduziert
Ausfallschritt Stand		

Gesundheits-HELDIN.de

Woher bekommst du passende Übungen?

Ich habe für dich ein Video gemacht, wo ich dir sowohl die Tests, als auch die passenden Übungen dazu ausführlich erkläre.

Klingt gut? Dann schau direkt mal rein:

www.gesundheitsheldin.de/rückenschmerzen-therapie-1-beweglichkeit.html

Du hast Fragen? Dann schreib mir gerne:

www.gesundheitsheldin.de/kontakt.html

Gesundheits-HELDIN.de

Ich wünsche dir viel Erfolg bei dein Übungen!

Gesundheits-HELDIN.de